THORSTEN DE VEEN

DAS ERBE

DER URSPRUNG DES BÖSEN

Für meine Töchter Freya und Daike.
Und für alle Menschen,
die trotz ihrer Prägung versucht haben,
bewusst genug zu werden,
um nicht alles weiterzugeben.

EIN BUCH ÜBER MUSTER, LEID
UND DIE VERANTWORTUNG DES MENSCHEN

Thorsten de Veen

DAS ERBE

. . .

Der Ursprung des Bösen

Ein Buch über Muster, Leid und die Verantwortung des Menschen

Erweiterte Ausgabe · 2026

Drei Dinge können nicht lange verborgen bleiben: Die Sonne, der Mond und die Wahrheit.

— Buddha

Für meine Töchter

Freya und Daike

Und für alle Menschen,
die trotz ihrer Prägung versucht haben,
bewusst genug zu werden,
um nicht alles weiterzugeben.

An alle, die dieses Dokument lesen

Ich bin 51 Jahre alt.

Ich bin in narzisstischen Strukturen aufgewachsen — auch wenn ich das damals nicht wusste. Ich kannte es nicht anders. Für mich war es normal.

Mein ganzes Leben lang bin ich immer wieder in dieselben Muster geraten. In Beziehungen, in Freundschaften, im Beruf. Ich habe gegeben, getragen, funktioniert — und mich gefragt, warum es nie reicht. Warum ich nie gut genug bin. Warum ich mich ständig entschuldige, ohne zu wissen wofür.

Die Erleuchtung kam erst jetzt. Nach über 50 Jahren. Nicht durch ein Buch, nicht durch einen Therapeuten — sondern durch den Schmerz, der irgendwann so groß wurde, dass ich hinschauen musste.

Warum ich das veröffentliche

Weil ich nicht möchte, dass andere Menschen 51 Jahre brauchen, um zu verstehen. Weil ich Leiden verhindern möchte — nicht meines, das ist geschehen. Aber vielleicht deines. Oder das deiner Kinder.

Eine Klarstellung

Dieses Dokument ist keine Anklageschrift gegen einzelne Personen. Was in toxischen Systemen geschieht, ist zerstörerisch. Es wirkt sich real und tief aus. Zugleich ist mir bewusst geworden: Viele Menschen, die diese Muster leben, handeln nicht aus völlig freier Wahl. Sie folgen einem Programm, das sie selbst nie bewusst angenommen haben.

Das macht das Verhalten nicht weniger schädlich. Es erklärt nur, warum es so schwer zu durchbrechen ist.

Verstehen ist nicht Freisprechen. Auch wer geprägt ist, trägt Verantwortung für das, was er tut. Beides ist gleichzeitig wahr. Auf dieses Doppelte kommt das Buch am Ende zurück.

Ein letzter Hinweis

Wer aufmerksam liest, wird erkennen: Diese Strukturen finden sich nicht nur in Familien. Sie existieren in Unternehmen, in Institutionen, in der Politik, in religiösen Gemeinschaften — überall dort, wo Menschen Macht über andere Menschen haben.

Wenn du dich in diesem Dokument wiedererkennst — du bist nicht verrückt. Du bist nicht schwach. Du bist aufgewacht. Das ist der erste Schritt.

Inhalt

1. Vorwort
2. Die Grundthese
3. Die Struktur der Tragödie
4. Die gleichen Muster in der Bibel
5. Sucht — Die stille Flucht
6. Die größere Bühne
7. Warum es niemand sieht
8. Die bevorzugten Opfer
9. Warnsignale
10. Die Wende
11. Grenzen
12. Nicht weitergeben
13. Warum immer ich? — Über die Wiederholung
14. Die Werkzeuge des Systems
15. Verstehen ist nicht Freisprechen
16. Die letzte Falle — Über die Versuchung der Erkenntnis

Zerstören ist leicht. Erschaffen ist schwer. Erkennen ist der erste Schritt.

— Aus dem ursprünglichen Vorwort

Kapitel 1

Vorwort

In manchen Familien existieren Muster der Manipulation, Kontrolle und Zerstörung, die über Generationen weitergegeben werden. Die Träger dieser Muster wissen oft nicht, was sie tun — sie wiederholen, was sie gelernt haben.

Die Namen in diesem Dokument stammen aus der griechischen Mythologie und der Bibel — Erzählungen, die seit Jahrtausenden überliefert sind. Weil sich die Muster seit Jahrtausenden wiederholen.

Dieses Dokument soll helfen, solche Strukturen zu erkennen. Nicht um zu verurteilen, sondern um zu verstehen, zu schützen und den Kreislauf zu durchbrechen.

Die Welt ist meine Vorstellung — und doch wirken in ihr Kräfte, die wir nicht gewählt haben.

— Arthur Schopenhauer (frei nach)

Kapitel 2

Die Grundthese

Toxische familiäre Systeme sind keine Ansammlung böser Menschen, sondern selbsterhaltende Strukturen, die Angst, Schuld und Loyalität nutzen, um sich über Generationen zu reproduzieren.

Das System …

- braucht Opfer — Menschen, die tragen, geben, funktionieren.
- vermeidet Aufdeckung — Wahrheit ist die größte Gefahr.
- wehrt Veränderung ab — Stabilität um jeden Preis.
- reagiert auf Erkenntnis mit Isolation — wer sieht, wird ausgeschlossen.

Die Akteure im System wissen oft nicht, warum sie tun, was sie tun. Sie folgen einem Programm, das sie nie bewusst gewählt haben.

Schopenhauer nannte das den blinden Willen — die treibende Kraft hinter dem menschlichen Handeln, die selten dort liegt, wo der Mensch sie vermutet. Wir glauben zu wählen. In Wirklichkeit folgen wir oft Bewegungen, die älter sind als wir selbst.

> ***Was weitergegeben wird, wird irgendwann für Charakter gehalten.***

Die Tragödien sind nicht alt geworden. Sie sind nur in unsere Häuser gezogen.

—

Kapitel 3

Die Struktur der Tragödie

Die Rollen in toxischen Systemen gleichen den Figuren antiker Tragödien. Was die Griechen auf der Bühne zeigten, geschieht in vielen Familien bis heute — leiser, aber nicht weniger zerstörerisch.

Kronos — Der Ursprung

Hat das Muster erschaffen oder geerbt. Oft bereits verstorben, aber sein Schatten liegt über allem.

Medusa — Das Zentrum

Wer ihr zu nahe kommt, versteinert. Zieht alle Fäden. Kontrolliert durch Geld, Schuld, Angst.

Elektra — Die Marionette

Führt aus, was das Zentrum vorgibt. Glaubt, eigenständig zu handeln. Ist selbst Opfer, wird aber zur Trägerin des Musters.

Sisyphos — Der Neue

Wird gerade ins System eingebunden. Stark, verantwortungsvoll, hoffend — und genau deshalb gefährdet.

Orpheus, Prometheus — Die Erwachten

Haben das System erkannt. Erkenntnis ist die größte Bedrohung für die Struktur. Wer sieht, wird zum Risiko.

Die Sünden der Väter werden heimgesucht an den Kindern bis ins dritte und vierte Glied.

— 2. Mose 20,5

Kapitel 4

Die gleichen Muster in der Bibel

Diese Strukturen sind nicht neu. Sie finden sich auch in den ältesten Geschichten der Menschheit — in der Bibel, im Talmud, im Koran, in den Veden, in den Sutren des Buddha.

Es lohnt sich, einmal ohne theologische Brille hinzusehen. Diese Texte sind über Jahrtausende immer wieder gelesen worden — nicht, weil sie Gott beschreiben. Sondern weil sie den Menschen beschreiben. Wer sie als Beobachtungen liest, findet darin eine erstaunlich präzise Anatomie der toxischen Strukturen, die wir heute in der Psychologie benennen.

- Kronos → Adam / Kain. Der Ursprung; die erste Schuld, die weitergegeben wird.
- Medusa → Jezebel / Die Schlange. Verführung und Verdrehung — das erste Gaslighting der Geschichte.
- Elektra → Judas / Salome. Werkzeuge anderer Interessen; selbst Opfer des Systems.
- Sisyphos → Hiob / Josef. Trägt, hält aus, hofft — und wird geprüft bis zum Äußersten.
- Iphigenie → Isaak / Abel. Das unschuldige Opfer; das geopferte Kind.
- Orpheus / Prometheus → Jesus / Mose / Der verlorene Sohn. Wer die Wahrheit bringt — und wer umkehrt.

Jesus als Beobachter

Wenn man die religiöse Verklärung kurz beiseitelegt, findet man in den Worten Jesu eine erstaunlich nüchterne Liste menschlicher Mechanismen, die heute in jeder seriösen Beziehungsliteratur stehen würden: Heuchelei, Machtmissbrauch, falsche Autoritäten, Schuldweitergabe, blinde Gefolgschaft.

Er nannte die Pharisäer übertünchte Gräber — schön von außen, hohl von innen. Er sprach vom Wolf im Schafspelz. Er sagte, die Wahrheit werde uns freimachen — und meinte damit nicht eine theologische Wahrheit, sondern eine sehr einfache: Hör auf, dir etwas vorzumachen.

> *Die Wahrheit wird euch frei machen.*
>
> — Johannes 8,32

Es ist bemerkenswert, dass diese Sätze so oft zitiert und so selten verstanden werden. Das ist kein Zufall. Wir kommen im siebten Kapitel darauf zurück.

Sucht ist nicht die Krankheit. Sucht ist der Versuch, mit der Krankheit zu leben.

—

Kapitel 5

Sucht — Die stille Flucht

Viele Menschen, die in toxischen Systemen aufwachsen oder leben, entwickeln Suchtverhalten. Das ist kein Zufall. Es ist eine logische Konsequenz.

- Der Schmerz muss irgendwohin — er wird betäubt.
- Gefühle wurden verboten — sie werden chemisch reguliert.
- Kontrolle wurde genommen — Sucht gibt das Gefühl von Kontrolle.
- Leere wurde erzeugt — sie wird gefüllt.

Sucht hat viele Gesichter: Alkohol, Drogen, Essen, Arbeit, Konsum, ständige Reize, Co-Abhängigkeit, Selbstverletzung. Was sie eint, ist nicht die Substanz. Sondern die Funktion: Etwas zu betäuben, das man nicht mehr aushält.

Das System profitiert von der Sucht. Ein Süchtiger ist beschäftigt, schwächer, angreifbarer. Und die Sucht wird dann als Beweis verwendet: Siehst du, er ist das Problem.

Die Wahrheit: Die Sucht ist oft das Symptom. Das toxische System ist die Ursache.

> ***Heilung beginnt nicht mit dem Aufhören. Heilung beginnt mit dem Verstehen, warum du angefangen hast.***

Wer Macht hat, prüft sich nicht. Wer geprüft wird, hat keine Macht.

—

Kapitel 6

Die größere Bühne

Die Muster, die in toxischen Familien wirken, sind nicht auf Familien beschränkt. Sie finden sich überall dort, wo Menschen Macht über andere haben — und sie funktionieren auf jeder Ebene gleich.

In der Politik nennt man es Gaslighting, wenn ein Sprecher behauptet, etwas nie gesagt zu haben, das im Protokoll steht. In Unternehmen heißt es Burnout-Kultur, wenn dieselben Eigenschaften, die das System braucht — Verantwortung, Loyalität, Hoffnung — systematisch ausgenutzt werden. In religiösen Gemeinschaften heißt es Gehorsam, wenn das Hinterfragen selbst zur Sünde erklärt wird.

Die Mechanismen sind identisch. Nur die Bühne ist größer. Wer die Muster in der eigenen Familie erkennt, beginnt sie überall zu sehen: in den Nachrichten, in der Arbeit, in der Gesellschaft. Das ist keine Paranoia. Das ist Mustererkennung.

Genau deshalb ist dieses Wissen gefährlich für jedes System, das auf Kontrolle basiert. Ein Mensch, der die Muster durchschaut hat, lässt sich nicht mehr so leicht manipulieren — nicht in der Familie, nicht im Job, nicht von der Politik.

Vielleicht war Wahrheit nie verborgen — nur unverständlich gemacht.

—

Kapitel 7

Warum es niemand sieht

Es gibt einen Gedanken, der einem nachts kommt, wenn man dieses Buch zur Hälfte gelesen hat: Wenn das alles so klar ist — warum hat es uns nie jemand gesagt?

Die ehrliche Antwort: Es haben es viele gesagt. Es haben es fast alle gesagt, die je versucht haben, Menschen zu verstehen.

In den Sutren des Buddha steht es. In den Worten der Bergpredigt steht es. Schopenhauer hat ein ganzes Werk darüber geschrieben. Dostojewski hat es in Romanen erzählt. Tolstoi hat es protokolliert. Hannah Arendt hat ihm einen Namen gegeben: die Banalität des Bösen.

Alles steht da. Vielleicht standen die Warnungen immer vor uns.

Aber sie wurden in eine Sprache gekleidet, die nur wenige verstehen. Sie wurden ritualisiert. Sie wurden in Texte gegossen, die man auswendig lernt, ohne sie zu begreifen. Sie wurden in Predigten gesprochen, die niemand mehr hört, weil alle sie kennen.

Das ist nicht zwingend Absicht. Es ist auch keine zentrale Verschwörung. Es ist etwas Stilleres und Stärkeres.

Wie Systeme sich verbergen

Systeme erhalten sich nicht dadurch, dass jemand sie zentral steuert. Sie erhalten sich dadurch, dass ihre Mechanismen normal wirken.

Wenn ein Kind in einem Haus aufwächst, in dem die Mutter regelmäßig die Wahrnehmung des Vaters in Frage stellt, lernt das Kind nicht: Hier wird gegaslichtet. Das Kind lernt: So reden Erwachsene miteinander.

Wenn eine ganze Gesellschaft in einer Sprache aufwächst, in der bestimmte Handlungen als Tugenden gelten — Aufopferung, ewige Vergebung, demütige Anpassung —, lernt diese Gesellschaft nicht: Diese Tugenden machen mich zur Beute. Sie lernt: So ist man ein guter Mensch.

Schopenhauer hat das einen Schleier genannt — den Schleier der Maja, hinter dem die wirkliche Bewegung der Welt verborgen liegt. Wer den Schleier einmal lüftet, sieht plötzlich, was vorher nur ein Hintergrundrauschen war.

Die Texte und die Institutionen

Es gibt einen Unterschied, der hier wichtig wird.

Die alten Texte — die Bibel, die Sutren, die philosophischen Werke — sind oft erstaunlich klar. Wer sie wirklich liest, findet darin nicht selten genau die Beobachtungen, die heute in jeder seriösen Therapie auftauchen. Erkenne deine Muster. Hör auf, dich selbst zu täuschen. Vergib, aber bleib nicht im Käfig. Liebe deinen Nächsten — aber nicht mehr als dich selbst.

Die Institutionen, die diese Texte verwalten, sind etwas anderes. Sie sind selbst zu Systemen geworden. Und Systeme schützen sich, indem sie ihre eigene Beschreibung unlesbar machen.

So wurde aus dem Satz „Die Wahrheit wird euch frei machen" eine theologische Floskel. Statt einer praktischen Anweisung: Hör auf, dir etwas vorzumachen, dann hörst du auf zu leiden.

So wurde aus Schopenhauers Beobachtung über den blinden Willen eine akademische Disziplin. Statt einer alltäglichen Erkenntnis: Du hältst dich für frei, während du oft alten Bewegungen folgst.

Das ist keine Verschwörung. Aber es ist ein Ergebnis. Wer ein Wissen verwaltet, ohne es weiterzugeben, hält Macht — auch wenn er das nicht so nennt.

Warum wir nicht aufmerken

Es gibt einen zweiten Grund, warum diese Erkenntnisse nicht ankommen. Er liegt in uns selbst.

Menschen erkennen oft nur das, wofür sie innerlich bereit sind.

Solange du in einem System lebst, das dich braucht, ist es für dich existenzbedrohend, dieses System zu durchschauen. Dein Nervensystem schützt dich vor Erkenntnissen, die zu viel kosten würden. Deshalb liest man dieses Buch auch nicht zufällig. Man findet es, wenn man bereit ist.

Bist du also gerade dabei, dieses Buch zu Ende zu lesen — dann ist in dir etwas zerbrochen, das vorher zusammengehalten hat. Das ist nicht schön. Aber es ist die Voraussetzung dafür, dass du jetzt siehst, was du vorher übersehen hast.

> ***Wahrheit war nie versteckt. Wir waren nur nicht bereit, sie zu hören.***

Mitleid ist die wahre Grundlage der Moral. Wer es hat, wird gebraucht. Wer es nicht hat, gebraucht.

— Arthur Schopenhauer (frei nach)

Kapitel 8

Die bevorzugten Opfer

Toxische Systeme wählen ihre Opfer nicht zufällig. Sie suchen Menschen, die lange tragen, aushalten und funktionieren.

Das System sucht nicht Schwäche, sondern:

- Gewissen
- Verantwortung
- Bindungsfähigkeit
- Leidensfähigkeit
- Hoffnung

Diese Eigenschaften sind keine Schwächen. Schopenhauer hat im Mitleid sogar die Grundlage aller Moral gesehen — die Bereitschaft, das Leid eines anderen wie das eigene zu empfinden. Ohne diese Bereitschaft gäbe es keine Liebe, keine Familie, keine Gesellschaft.

Aber im falschen System werden diese Eigenschaften gegen den Betroffenen gewendet. Wer ein Gewissen hat, lässt sich Schuld einreden, die nicht seine ist. Wer bindungsfähig ist, hält fest, auch wenn er gehen sollte. Wer hofft, wartet auf eine Veränderung, die nicht kommt.

Wenn du dich hier wiedererkennst, bist du nicht naiv. Du bist nicht schwach.

> ***Du wurdest passend gemacht.***

Nicht jedes Zeichen ist laut. Die meisten sind leise — und wiederholen sich.

—

Kapitel 9

Warnsignale

Toxische Strukturen zeigen sich selten in einem großen Moment. Sie zeigen sich in kleinen, sich wiederholenden Zeichen. Wer sie kennt, fängt an zu sehen.

- Du entschuldigst dich oft, ohne genau zu wissen wofür.
- Gespräche machen dich verwirrt statt klar.
- Deine Wahrnehmung wird regelmäßig in Frage gestellt.
- Du gibst mehr, als du zurückbekommst — immer.
- Nähe fühlt sich anstrengend an.
- Nach Kontakt bist du erschöpft.
- Grenzen führen zu Schuldgefühlen.
- Du hast ständig das Gefühl, nicht gut genug zu sein.
- Du läufst auf Eierschalen.

Wenn du mehrere Punkte wiedererkennst, bildest du dir nichts ein.

Erkenntnis ist nicht das Ende des Leidens. Aber sie ist der Anfang vom Ende.

—

Kapitel 10

Die Wende

Die Wende entsteht nicht durch Streit, sondern durch Wiederholung, Mustererkennung und innere Klarheit.

> *Das hört nicht auf. Nicht aus Wut. Sondern aus Klarheit.*

Erkennen heißt:

- Das Muster sehen.
- Sich selbst glauben.
- Aufhören, sich zu erklären.

Wer deine Grenze bekämpft, hat von ihrer Abwesenheit profitiert.

—

Kapitel 11

Grenzen

Grenzen sind kein Angriff. Sie sind eine Entscheidung.

Du musst dich nicht rechtfertigen. Abstand ist erlaubt. Nein ist vollständig.

Eine Grenze, die jedes Mal erklärt werden muss, ist keine Grenze. Sie ist ein Vorschlag. Vorschläge werden abgelehnt. Grenzen werden respektiert oder gebrochen — und beides sagt etwas über das Gegenüber, nicht über dich.

Der Wille will sich fortsetzen. Einmal in tausend Generationen kehrt sich einer um.

— frei nach Arthur Schopenhauer

Kapitel 12

Nicht weitergeben

Der Kreislauf endet nicht durch Kampf. Er endet durch Bewusstsein.

- Du erkennst das Muster.
- Du lebst es nicht weiter.
- Du gibst es nicht weiter.

Du kannst der Punkt sein, an dem es aufhört.

Schopenhauer hat den Willen — diese blinde, fortzeugende Kraft im Menschen — als die treibende Bewegung der Welt beschrieben. Er drängt, er wächst, er gibt weiter. Über Generationen. Über Kontinente. Über Jahrtausende.

Aber er hat auch geschrieben: Es gibt einen Punkt, an dem sich der Wille gegen sich selbst wendet. An dem ein Mensch innehält. An dem er sieht, was er tut. An dem er beschließt: Hier nicht. Nicht weiter. Nicht durch mich.

> ***Das ist der eigentliche Akt von Stärke.***

Der Mensch hält sich für frei, während er oft alten Bewegungen folgt.

—

Kapitel 13

Warum immer ich? — Über die Wiederholung

Du hast es endlich überstanden.

Die Beziehung war hart, das Ende war hart, die Monate danach waren härter. Du hast nicht geschlafen. Du hast nicht gegessen. Du hast Freunde gefragt, ob du dich verändert hast, und sie haben gelogen und gesagt nein.

Aber dann, irgendwann, geht es wieder. Du gehst wieder aus. Du lachst wieder. Du triffst jemanden Neues.

Sie ist anders, sagst du dir. Diesmal ist es anders.

Drei Jahre später sitzt du wieder am selben Punkt. Anderer Mensch. Selbe Geschichte. Andere Wohnung, andere Stadt vielleicht, andere Haarfarbe sicher. Aber dasselbe Gefühl im Magen, wenn du den Schlüssel im Schloss hörst.

Du fragst dich: Bin ich verrückt? Mache ich das selbst? Ziehe ich diese Menschen an?

Das ist die Frage, die niemand beantwortet. Die meisten Bücher tun so, als wäre die erste schlimme Beziehung ein Unglück und die zweite Pech. Sie ist es manchmal. Aber wenn es ein drittes Mal passiert, wirst du es selbst nicht mehr glauben.

Es ist nicht immer kein Zufall — aber es ist oft auch keiner.

Du bist nicht verrückt.

Du machst es nicht absichtlich. Aber du machst auch nicht nichts. Etwas in dir wählt mit. Und etwas an dir wird gewählt.

Vier Mechanismen, die mitspielen

Da sind vier Mechanismen, die zusammenspielen. Sie sind nicht die ganze Wahrheit. Es gibt auch Zufälle, schlechte Phasen, falsche Städte, falsche Zeitpunkte. Aber wenn man die Mechanismen kennt, sieht man das Eigene klarer.

◆ ◆ ◆

Der erste Mechanismus: Vertrautheit fühlt sich an wie Liebe.

Du bist als Kind in einem bestimmten Haus aufgewachsen. Dieses Haus hatte einen bestimmten Klang. Vielleicht waren da viele Schreie. Vielleicht war da viel Schweigen. Vielleicht war da eine Mutter, die nie wirklich zuhörte. Vielleicht war da ein Vater, der schnell wütend wurde. Vielleicht war da niemand, der laut wurde — aber auch niemand, der dich gehalten hat, als du geweint hast.

Dieses Haus hat dich geprägt. Nicht durch Worte. Durch den Klang.

Wenn du heute jemanden triffst, bewertet ein Teil in dir nicht zuerst: Ist das ein gesunder Mensch? Sondern eher: Klingt das wie zuhause?

Wenn jemand wie zuhause klingt, fühlst du dich nicht in Sicherheit. Du fühlst dich vertraut. Das ist nicht dasselbe.

Du hast es so lange nicht unterscheiden müssen. Beim ersten Menschen, der dich geliebt hat — deinen Eltern, oder wer immer da war — war das auch dasselbe. Sie waren vertraut. Du nanntest es Liebe.

Heute triffst du vielleicht jemanden, der ruhig ist. Wirklich ruhig. Hört zu. Macht keine Spielchen. Bringt dir am Morgen einen Kaffee, ohne eine Gegenleistung zu erwarten.

Und du denkst: Da fehlt etwas.

Du denkst: Ich spüre nichts.

Du denkst: Das ist langweilig.

Was du in dem Moment nicht weißt: Es fehlt der Schmerz. Es fehlt die Spannung. Es fehlt das ständige Auf-und-Ab, das in deiner Erfahrung mit Lebendigkeit verbunden ist.

> ***Du verwechselst Ruhe mit Leere.***

◆ ◆ ◆

Der zweite Mechanismus: Manchmal sucht man, was man zu reparieren glaubt.

Es gibt einen Punkt in vielen schweren Kindheiten. Einen Punkt, an dem ein Kind beschließt — ohne Worte, ohne Bewusstsein —: Wenn ich nur gut genug bin, dann wird Mama warm. Dann wird Papa stolz. Dann hört es auf.

Das Kind ist nicht gut genug. Niemand ist gut genug. Es war nie an dem Kind. Aber das Kind weiß das nicht. Das Kind beschließt: Ich muss mehr versuchen.

Dann wird das Kind erwachsen.

Und manchmal trifft dieser Erwachsene jemanden, der ihm auf eine bestimmte Art nicht gibt, was er braucht. Nicht warm genug. Nicht klar genug. Nicht da genug.

Und etwas Altes wacht auf und sagt: Diesmal. Diesmal schaffe ich es. Diesmal werde ich so gut sein, dass sie warm wird.

In der Psychologie hat das einen Namen — Wiederholungszwang. Aber Name hin oder her, das Gefühl ist immer dasselbe: Ich kenne diese Aufgabe. Ich habe sie nur noch nicht gelöst.

> ***Die Lücke, die du zu füllen versuchst, ist nicht in der anderen Person. Sie ist eine alte Lücke.***

◆ ◆ ◆

Der dritte Mechanismus: Du kannst nur lesen, was du kennst.

Ein Mensch, der in einem ruhigen Haus aufgewachsen ist, spürt oft sofort, wenn jemand schräg lacht. Spürt sofort, wenn der Tonfall in einer Bemerkung nicht zu den Worten passt. Spürt sofort, wenn jemand zu schnell, zu nah, zu viel ist.

Er spürt es, weil er einen Vergleich hat. Er kennt normalen Tonfall, normales Tempo, normale Nähe. Was abweicht, fällt auf.

Du kennst diesen Vergleich vielleicht nicht.

In deinem Haus war der schräge Tonfall normal. Die unpassende Bemerkung war normal. Die Überschreitung war normal. Du hast vierzig Jahre in diesem Klang gelebt — wie soll dir auffallen, dass etwas falsch ist, wenn es genau so klingt wie alles, was du je gekannt hast?

Die Warnsignale, die andere Menschen sofort erkennen, sind für dich Hintergrundrauschen.

Eine Freundin sagt dir nach der ersten Begegnung: Da war was Komisches. Hast du das gemerkt?

Du hast nichts gemerkt. Du dachtest, es war schön.

> ***Glaub den Menschen, die etwas merken, das du nicht merkst.***

◆ ◆ ◆

Der vierte Mechanismus: Du wirst leichter erkannt, als du denkst.

Das ist der Teil, der am meisten weh tut. Geh kurz durch, bevor du weiterliest.

Menschen, die andere Menschen benutzen — bewusst oder weniger bewusst — haben über die Jahre etwas entwickelt, das man am besten als soziale Mustererkennung beschreibt. Sie haben gelernt, in den ersten Minuten einer Begegnung einzuschätzen, wer mitspielen wird und wer nicht.

Sie sehen, wie schnell du dich entschuldigst, wenn jemand vor dir vorbei muss. Sie sehen, wie du auf eine spitze Bemerkung reagierst. Sie sehen, wie schnell du nachgibst, wenn jemand widerspricht.

In drei Sätzen wissen sie genug.

Du hast in deinem ersten Haus bestimmte Eigenschaften gelernt, um zu überleben. Gewissen. Verantwortung. Bindungsfähigkeit. Leidensfähigkeit. Hoffnung. Diese Eigenschaften haben dich als Kind gerettet.

Heute sind sie auch eine Markierung.

Wer dich braucht — als Trägerin, als Funktionierer, als Versorger, als Spiegel — sieht diese Markierung. Du musst auf einer Party nichts sagen. Es kommt jemand auf dich zu.

> ***Nicht durch Zwang. Durch Achten.***

◆ ◆ ◆

Was diese vier Mechanismen zusammen bedeuten

Sie bedeuten nicht, dass alles vorbestimmt ist. Es gibt auch andere Gründe, warum eine Beziehung scheitert. Pech. Falsche Zeit. Falsche Stadt. Krankheit. Geld.

Aber wenn dasselbe drei Mal passiert, vielleicht vier Mal, dann lohnt es sich, hinzusehen.

Es ist dann nicht dein Fehler, dass es passiert. Aber es liegt jetzt in deiner Verantwortung, etwas damit zu tun. Das ist nicht dasselbe. Fehler haftet rückwärts. Verantwortung wirkt nach vorn.

Die Wiederholung hört nicht durch den Vorsatz auf, diesmal wähle ich besser. Sie hört langsam auf — durch das Ansehen der alten Geschichte. Durch neue Erfahrungen. Durch Körper. Durch Zeit. Durch Wiederholungen, in denen du etwas anders machst.

Bis du eines Tages auf einer Party stehst, und jemand kommt auf dich zu, und drei Sätze später spürst du etwas. Du gehst weiter.

> ***Nicht aus Härte. Aus Klarheit.***

Das Böse ist banal.

— Hannah Arendt

Kapitel 14

Die Werkzeuge des Systems

Das ist der eine Satz, an dem die meisten Menschen vorbeisehen. Nicht weil er schwer wäre. Sondern weil er so klein klingt.

Wir suchen das Böse an den falschen Stellen. Wir suchen es im Drama. In Schreien. In Schlägen. In großen Auftritten.

Aber es lebt nicht dort.

Es lebt beim Frühstückstisch. Im Auto auf der Heimfahrt. In einer Bemerkung, die zu klein ist, um sich zu beschweren. In einem Lächeln, das aussieht wie Sorge.

Genau deshalb wird es nicht erkannt.

Die folgenden Seiten beschreiben fünfzehn Verfahren. Schwerpunkt: Familie und Partnerschaft. Jedes hat einen Namen. Aber der Name ist nicht das Wichtige. Das Wichtige ist das Wiedererkennen — an einer Bemerkung, einem Tonfall, einem Blick.

Eine Warnung vorab: Jede einzelne dieser Handlungen kommt in jeder Beziehung gelegentlich vor. Niemand ist ganz frei davon. Ein System wird daraus erst dann, wenn aus dem Einzelnen die Regel wird — und Wiedergutmachung systematisch ausbleibt.

◆ ◆ ◆

1. Das große Geschenk

Love Bombing

Am Anfang ist es überwältigend. Sie schreibt dir am ersten Tag, sie habe noch nie jemanden wie dich getroffen. Am dritten Tag sagt sie, das mit euch sei wie nach Hause kommen. Am fünften Tag plant sie, wo ihr in zehn Jahren leben werdet.

Du denkst, das sei Liebe. So etwas hast du nie gekannt. Niemand hat dich je so gemeint, so schnell, so vollständig.

Niemand. So schnell. So vollständig.

Genau das ist der Punkt.

Echte Nähe wächst. Sie tastet. Sie braucht Zeit. Was in drei Tagen alles über dich weiß, hat dich nicht gesehen. Es hat dich abgescannt.

> ***Was in Tagen entsteht, kann in Tagen zerbrochen werden. Daran wirst du dich später erinnern müssen.***

◆ ◆ ◆

2. Das Versprechen, das nie kommt

Future Faking

„Wenn die Kinder aus dem Haus sind, machen wir die Weltreise."

„Wenn der Betrieb läuft, suchen wir uns das Häuschen am Meer."

„Wenn die Schwiegermutter nicht mehr da ist, fangen wir neu an."

Du hörst es jahrelang. Du hältst durch. Du verzichtest auf andere Wege, weil ja gemeinsam etwas kommt.

Es kommt nicht. Auf Nachfrage gibt es immer einen plausiblen Grund, warum jetzt noch nicht der richtige Moment ist. Der Grund wechselt. Das Verschieben bleibt.

Wenn du irgendwann doch nachhakst, heißt es: Du bist immer so ungeduldig. So funktioniert das Leben nicht.

> ***Wer Zukunft verspricht, ohne sie zu meinen, bindet dich an eine Tür, die nie aufgeht.***

◆ ◆ ◆

3. Das Verdrehen

Gaslighting

Das habe ich nie gesagt.

Du hörst es zum dritten Mal in diesem Monat. Jedes Mal bei einer anderen Sache. Jedes Mal bist du dir am Anfang noch sicher. Am Ende des Gesprächs nicht mehr.

Du beginnst, Dinge mitzuschreiben. Du fühlst dich albern dabei.

Es ist nicht der eine große Satz. Es sind die kleinen. Du übertreibst. Das hast du dir eingebildet. Du bist heute wieder so empfindlich. Beim Abendessen. Im Vorbeigehen. Mit einem halben Lächeln, das aussieht wie Sorge.

Jeder einzelne Satz ist zu klein, um sich darüber zu beschweren. Wer beschwert sich über Du übertreibst?

Aber es sind tausend kleine Sätze. Über Jahre.

Irgendwann weißt du nicht mehr, was du gestern gesagt hast. Du fragst nach. Du wirst unsicher. Du fängst an, deine eigenen Erinnerungen zu zweifeln, bevor jemand anders sie anzweifelt.

So funktioniert es. Nicht durch Schreie. Durch Frühstückstische.

> ***Wenn du nach einem Gespräch unsicherer bist als vorher, obwohl du vorher klar warst — dann ist nicht mit dir etwas nicht in Ordnung. Dann ist etwas geschehen.***

◆ ◆ ◆

4. Die Falle ohne Tür

Double Bind

Du hilfst nie im Haushalt.

Du spülst. Du machst es absichtlich schlecht, damit ich es noch einmal machen muss.

Du spülst nicht. Siehst du, du hilfst nie.

Du fragst, was sie eigentlich will. Wenn ich es dir sagen muss, ist es nichts wert.

Du tust es, ohne zu fragen. Du machst es ja, ohne mich zu fragen.

Es gibt keine Tür. Egal welche du nimmst, hinter ihr steht jemand, der dich tadelt.

Nach einer Weile fängst du an, gar nichts mehr zu tun. Aus dem inneren Gefühl: Was immer ich tue, ist falsch.

Das ist der Sinn der Übung.

> ***Wenn jede mögliche Handlung als Fehler gewertet wird, hörst du irgendwann auf zu handeln. Damit hat das System gewonnen.***

◆ ◆ ◆

5. Das langsame Auflösen

Identitätserosion

Du hast früher Musik gemacht. Klavier, vielleicht Gitarre. Du hast Freunde nach Hause eingeladen. Du hattest Pläne.

Zehn Jahre später spielst du nicht mehr. Die Freunde rufen nicht mehr an. Du erinnerst dich nicht, wann du den letzten Plan hattest.

Du hast es nicht aufgegeben. Es wurde dir nicht verboten. Es ist einfach — verschwunden.

Wenn du zurückdenkst, findest du keine einzige Szene, in der dir jemand „verboten" hätte zu spielen. Du findest hundert kleine Bemerkungen. Musst du das jetzt machen? Hast du nichts Wichtigeres zu tun? Klingt heute aber gar nicht gut. Einen Blick, wenn deine Freunde da waren. Ein Seufzen am Telefon.

Hundert Bemerkungen über zehn Jahre.

Du hast aufgehört, weil du keine Lust mehr hattest. So denkst du. In Wahrheit hast du aufgehört, weil aus jedem Mal Spielen ein kleiner Vorwurf wurde. Der Vorwurf war so klein, dass du ihn jedes Mal weggewischt hast. Aber er hat dich jedes Mal ein bisschen mehr von dir selbst entfernt.

> ***Wenn du nicht mehr weißt, wer du vor zehn Jahren warst — frag dich, wer in den letzten zehn Jahren Bemerkungen gemacht hat.***

◆ ◆ ◆

6. Der Verkehrte

DARVO — Deny, Attack, Reverse Victim and Offender

Du sprichst eine verletzende Bemerkung an. Du sagst es ruhig. Du formulierst es vorsichtig.

Die Antwort ist nicht: Das tut mir leid.

Die Antwort ist: Du suchst doch nur Streit.

Du erklärst noch einmal. Die Antwort: Du machst mich krank mit diesem ständigen Vorwerfen.

Du sagst: Ich werfe doch gar nichts vor, ich habe nur erwähnt —

Die Antwort: Nach allem, was ich für dich tue.

Drei Sätze, und ihr seid nicht mehr beim ursprünglichen Thema. Ihr seid bei der Frage, wie du es überhaupt wagen konntest, etwas anzusprechen. Du beginnst dich zu rechtfertigen. Am Ende entschuldigst du dich. Wofür weißt du selbst nicht.

Die ursprüngliche Bemerkung kommt im Gespräch nicht mehr vor.

Sie ist nie wieder vorgekommen.

> ***Wenn am Ende der eine sich entschuldigt, der am Anfang ein berechtigtes Anliegen hatte — dann hat ein Verfahren funktioniert.***

◆ ◆ ◆

7. Das große Schweigen

Silent Treatment

Du weißt nicht, was du falsch gemacht hast.

Du hast etwas gesagt. Oder etwas nicht gesagt. Oder einen Blick falsch erwidert. Oder den Müll nicht herausgebracht. Du weißt es nicht.

Du weißt nur, dass seit Stunden nicht mit dir gesprochen wird.

Du sitzt am gleichen Tisch. Du gehst in dieselbe Küche. Du wirst durchgesehen. Wenn du eine Frage stellst, kommt eine Einwortantwort, oder gar keine. Du fragst: Ist was? Antwort: Nein, alles gut.

Es ist nicht alles gut.

Das Schweigen dauert einen Tag. Zwei Tage. Eine Woche.

Irgendwann hältst du es nicht mehr aus. Du entschuldigst dich. Auch wenn du nicht weißt, wofür. Du entschuldigst dich, damit es endlich aufhört. Damit du wieder atmen kannst.

In dem Moment hast du gelernt: Schweigen ist ein Werkzeug. Es wirkt. Beim nächsten Mal wirst du es schon vorher wissen.

> ***Schweigen, das auf eine Entschuldigung wartet, ist keine Stille. Es ist eine Strafe ohne Urteil.***

◆ ◆ ◆

8. Der Dritte im Raum

Triangulation

Ihr habt einen Streit. Es geht um etwas Kleines. Vielleicht um den Urlaub. Vielleicht um den Geldbeutel.

Plötzlich sagt sie: Der Nachbar sieht das übrigens auch so.

Du bist verwirrt. Der Nachbar?

Oder sie sagt: Meine Mutter hat gestern noch gesagt …

Oder: Sogar deine eigene Schwester findet, dass …

Plötzlich bist du nicht mehr in einem Streit zu zweit. Du bist in einem Streit gegen drei, vier, fünf Leute, die alle nicht im Raum sind. Du kannst niemandem von ihnen direkt antworten. Du kannst nichts überprüfen.

Du stehst plötzlich allein gegen ein Gericht, das aus Schatten besteht.

Manchmal stimmt es nicht einmal. Manchmal hat der Nachbar gar nichts gesagt. Aber du wirst es nie erfahren. Und der Effekt ist derselbe: Du fühlst dich klein. Belehrt. Umzingelt.

> ***Wer Dritte ins Gespräch holt, will nicht reden. Will gewinnen.***

◆ ◆ ◆

9. Die Geschichte vor dir

Smear Campaign

Du bemerkst, dass ein gemeinsamer Bekannter dich seit einer Weile distanziert behandelt. Du weißt nicht, warum. Du fragst dich, ob du etwas getan hast.

Dann fällt es dir bei einem anderen auf. Und einem dritten.

Schließlich sagt jemand zu dir: Ich habe gehört, dass es dir gerade nicht so gut geht.

Du sagst: Wie kommst du darauf?

Naja, sie hat mir erzählt …

Du erfährst, dass über dich eine Geschichte erzählt wurde. Eine, die du nicht kanntest. In der du übertreibst, instabil bist, Hilfe brauchst, schwer mit dir umzugehen ist.

Diese Geschichte ist seit Monaten unterwegs. Vielleicht seit Jahren.

Wenn du jetzt selbst zu sprechen anfängst — über das, was wirklich passiert ist — klingst du wie jemand, der sich rechtfertigt. Wie jemand, der eine alte Erzählung umkehren will. Manche werden dir glauben. Manche nicht. Manche werden denken: Genau das hat sie gesagt, dass du sagen würdest.

> ***Wer früh die Erzählung setzt, bestimmt, wie alle späteren Worte gehört werden.***

◆ ◆ ◆

10. Die Boten

Flying Monkeys

Du bekommst einen Anruf von einer Verwandten. Vielleicht von einer erwachsenen Stieftochter, die du seit Jahren kennst. Sie fängt freundlich an. Dann wird sie ernster.

Sie sagt: Du solltest sie in Ruhe lassen. Oder: Du machst es nur schlimmer. Oder: Du weißt schon, dass mein Mann sehr böse werden kann, oder?

Du bist verblüfft. Diese Worte kommen nicht aus ihrem Mund. Sie hat sie irgendwo aufgesammelt. Sie verwendet Formulierungen, die du sofort wiedererkennst — sie stammen aus einer anderen Quelle.

Sie ist nicht böse auf dich. Sie weiß wahrscheinlich nicht einmal, dass sie benutzt wird. Sie glaubt, sie hilft.

Die Person, die wirklich mit dir sprechen müsste, ist nicht am Telefon. Sie steht im Hintergrund. Sie hat die Worte verteilt. Sie selbst sagt nichts.

> ***Wenn ein Mensch dir Worte sagt, die nicht zu ihm passen — schau, wem die Worte gehören.***

◆ ◆ ◆

11. Der Moment für die Geschichte

Reaktive Provokation

Es geht seit Stunden. Erst war es eine kleine Sache. Dann wurde es mehr. Du hast versucht, das Gespräch zu beenden. Du bist in ein anderes Zimmer gegangen. Sie ist dir gefolgt.

Du bist auf die Toilette gegangen. Sie hat vor der Tür weitergesprochen.

Du bist in den Garten gegangen. Sie ist nachgekommen.

Es wird immer lauter. Es wird immer schärfer. Es zielt auf Stellen, von denen sie weiß, dass sie weh tun.

Irgendwann hältst du es nicht mehr aus. Du wirst laut. Vielleicht schreist du. Vielleicht schlägst du eine Tür zu.

In dem Moment wechselt etwas. Das Drängen hört auf. Stattdessen ruft sie eine Freundin an. Oder später eine Behörde.

Du musst mal erleben, wie er sich verhält.

Die Stunden davor kommen in der Erzählung nicht vor.

Nur dein lauter Satz kommt vor.

> ***Provokation, die so lange weitergeht, bis der andere reagiert, hatte nie ein Ziel jenseits dieser Reaktion.***

◆ ◆ ◆

12. Das Wiederkommen

Hoovering

Du hast es endlich geschafft. Du hast Abstand. Du hast Wochen oder Monate nichts gehört. Du fängst an zu atmen.

Dann kommt eine Nachricht.

Mir geht es schlecht. Ich brauche dich.

Oder: Erinnerst du dich noch an unseren ersten Urlaub?

Oder: Es gab da etwas, was ich dir immer noch sagen wollte.

Es ist keine Reflexion. Es ist keine Entschuldigung. Es ist keine ernsthafte Bitte um Vergebung. Es ist ein Faden. Ein dünner Faden, der dich zurückziehen soll.

Wenn du anbeißt, wirst du nach drei Wochen wieder am selben Punkt sein.

Hoovering nutzt das, was an dir gut ist: deine Bindungsfähigkeit, deine Hoffnung, deine Bereitschaft zu verzeihen. Es macht aus deinen Stärken Köder.

> ***Wer dich erst gehen ließ und dich dann zurückholen will, sucht selten dich. Er sucht die Funktion, die du hattest.***

◆ ◆ ◆

13. Die seltsame Bindung

Trauma Bonding

Es gibt etwas, das du anderen nicht erklären kannst.

Wenn die schlimmen Phasen vorbei sind und plötzlich wieder etwas Gutes kommt — ein warmer Satz, ein gemeinsamer Abend, ein Lachen wie früher — dann ist das Gefühl in dir größer als alles, was eine normale Beziehung jemals erzeugt hat.

Es ist nicht Liebe. Es ist Erleichterung.

Aber im Körper fühlt sich Erleichterung an wie Glück. Wie tiefe Verbundenheit. Wie: So fühlt sich Liebe an. Ich habe es gewusst. Hier gehöre ich hin.

Was im Körper passiert: Lange Phasen der Anspannung werden plötzlich gelöst. Du bist überflutet von Wohlbefinden — nicht weil etwas wirklich gut ist, sondern weil etwas Schreckliches aufgehört hat.

Du verwechselst das Aufhören mit Liebe.

Deshalb hältst du fest. Deshalb gehst du nicht. Deshalb erklären andere, die zuschauen, dich für verrückt.

> ***Wenn dich kleine Momente der Wärme in einer langen Kälte überwältigend stark berühren, ist das nicht Liebe. Das ist dein Nervensystem, das nach Luft schnappt.***

◆ ◆ ◆

14. Die Verschiebung

Schuldumkehr

Sie hat etwas getan, das dich verletzt hat.

Du sprichst es an.

Die Antwort ist nicht: Du hast recht. Das tut mir leid. Die Antwort ist: Wenn du mich nicht so wütend gemacht hättest, hätte ich das nicht getan.

Sie hat dich angeschrien. Aber du hast sie dazu gebracht.

Sie hat etwas Hartes gesagt. Aber sie war ja so unter Druck wegen dir.

Sie hat gelogen. Aber sie hätte dir die Wahrheit nicht sagen können, weil du immer so reagierst.

Bei jeder ihrer Handlungen wird vorher etwas gesagt, das dich zur Ursache macht. Sie ist nie die, die handelt. Sie ist immer die, die reagiert.

Das hat eine doppelte Wirkung. Erstens: Sie wird nie schuld sein. Zweitens: Du wirst beginnen, dein Verhalten so zu kontrollieren, dass keine ihrer Reaktionen mehr ausgelöst wird. Du wirst dich immer weiter einschränken. Bis du fast unsichtbar bist.

> ***Wer für sein eigenes Handeln die Auslöser bei anderen sucht, hat sich selbst nie wirklich gefunden.***

◆ ◆ ◆

15. Der Blick

Nonverbale Konditionierung — die Übertragung in die nächste Generation

Ein Kind sitzt am Tisch. Es soll erzählen, wie es im Kindergarten war. Bevor es antwortet, schaut es kurz zur Mutter. Nur einen Moment. Die Mutter macht nichts Offensichtliches. Vielleicht hebt sie eine Augenbraue. Vielleicht zieht sie die Lippen ein Millimeter zusammen. Vielleicht schaut sie auch nur weg.

Das Kind weiß jetzt, was es sagen darf.

Es erzählt eine Version, die zur Augenbraue passt.

Niemand am Tisch merkt, was passiert ist. Das Kind merkt es auch nicht. Es spürt nur: Wenn ich diese Geschichte erzähle, ist es ruhig. Wenn ich die andere erzähle, wird die Luft eng.

So lernt ein Kind die Welt zu lesen, lange bevor es Worte hat für das, was es liest.

Es lernt nicht, was wahr ist. Es lernt, was sicher ist.

Wenn dieses Kind dann älter wird und gefragt wird — von einem Vater, einer Therapeutin, einem Lehrer — was es eigentlich denkt, dann antwortet es nicht aus sich heraus. Es antwortet aus dem Blick, den es jahrelang gelesen hat. Auch wenn der Blick gar nicht mehr im Raum ist. Der Blick ist im Kind.

Manchmal sagt das Kind dann Sätze, die nicht seine Sätze sind. Mit Worten, die nicht zu seiner Sprache passen. Ein Vater, der sein Kind kennt, hört das. Er hört, dass die Stimme dem Kind gehört, aber die Worte nicht.

Das ist keine Lüge des Kindes. Es ist die Stimme, die das Kind gelernt hat zu nutzen, um nicht in den engen Raum zu geraten.

Diese Methode hat keinen einzelnen Namen in der Fachliteratur. Sie taucht in mehreren auf — nonverbale Konditionierung, induzierter Loyalitätskonflikt, in der Trennungsforschung als Programming. Aber der Name ist nicht wichtig.

Wichtig ist: Wenn ein Kind in Gegenwart einer bestimmten Person plötzlich andere Worte verwendet als sonst — dann ist dieses Kind nicht launisch. Es schützt sich. Vor einem Blick, den außer ihm niemand im Raum sehen kann.

Und es schützt sich so gut, dass es selbst nicht mehr weiß, dass es sich schützt.

Das ist der Punkt, an dem das Muster die nächste Generation erreicht hat. Nicht durch Schläge. Nicht durch Worte. Durch eine hochgezogene Augenbraue beim Frühstück.

Und es geht weiter. Das Kind wächst auf. Es wird erwachsen. Es sucht in jeder Begegnung den Blick, ob es richtig spricht. Es sucht ihn auch dann noch, wenn niemand im Raum ist. Es sucht ihn in seinen eigenen Augen, im Spiegel.

> ***Wer als Kind gelernt hat, vor dem Sprechen zu schauen, hat als Erwachsener nicht ganz seine eigene Stimme. Er hat sie nur noch nicht gefunden.***

◆ ◆ ◆

Was diese fünfzehn Verfahren zusammen ergeben

Keines davon ist allein gefährlich. Jedes kommt einmal in jeder Beziehung vor. Aber wenn fünf davon gleichzeitig laufen, über Jahre, ohne dass jemand sich entschuldigt — dann hast du kein Beziehungsproblem mehr. Dann hast du ein System um dich.

Du erkennst es nicht an der Größe der Vorfälle. Du erkennst es an drei Dingen:

- an der Häufung — fünfzig kleine Bemerkungen statt einer großen Tat,
- an der Wiederholung — immer dieselbe Bewegung, in anderen Wörtern,
- an der fehlenden Korrektur — niemand sagt je: Das war falsch von mir.

Wenn diese drei Dinge zusammenkommen, weißt du genug.

> ***Du brauchst keinen Beweis. Du brauchst nur, dass du dir selbst glaubst.***

Verstehen ist nicht Freisprechen. Ein Mensch kann geprägt sein und trotzdem verantwortlich handeln müssen. Beides ist gleichzeitig wahr.

—

Kapitel 15

Verstehen ist nicht Freisprechen — Über den Moment der Entscheidung

Wer dieses Buch bis hierher gelesen hat, kann in eine Versuchung geraten. Sie ist menschlich. Sie geht so:

> *Wenn alle nur ihren Mustern folgen — wenn auch die Täter selbst geprägt sind, selbst leiden, selbst nicht anders konnten — dann ist im Grunde niemand wirklich schuld.*

Das klingt großzügig. Es ist auch großzügig. Aber es ist falsch.

Und es ist genau die Bewegung, in der viele Betroffene ihre eigene Wut zum Schweigen bringen. Sie deuten ihre eigene Empörung um in: Ich muss verständnisvoller sein. Sie waren ja selbst Opfer. Sie konnten ja nicht anders.

Diese Bewegung haben sie in der Beziehung schon zehntausendmal gemacht. Ein Buch, das diese Bewegung wiederholt, würde ihnen schaden.

Deshalb dieses Kapitel.

Was Prägung erklärt — und was sie nicht erklärt

Es ist wahr, dass viele Menschen, die anderen schaden, selbst geschadet wurden. Es ist wahr, dass sie Muster weitergeben, die sie nicht gewählt haben. Es ist wahr, dass das alles erklärt, warum sie tun, was sie tun.

Aber Erklärung ist nicht Entlastung.

Ein Mensch, der als Kind geschlagen wurde, hat einen Grund, warum er heute reizbar ist. Aber wenn er heute seine eigenen Kinder schlägt, ist das nicht „verständlich". Es ist eine Wiederholung, die er beenden könnte. Er beendet sie nur nicht.

Schopenhauer hat geschrieben, der Wille sei blind. Das stimmt für die erste Ebene des Handelns. Aber er hat auch geschrieben, dass es in jedem Menschen einen Punkt gibt, an dem dieser Wille sich erkennen kann — und gegen sich selbst entscheiden.

An genau diesem Punkt entscheidet sich, ob jemand bloß Träger eines Musters ist oder zum Verantwortlichen wird.

Der Raum zwischen Impuls und Handlung

Zwischen einem Impuls und einer Handlung liegt Raum.

Nicht immer viel. Manchmal nur ein Atemzug. Aber er existiert. In diesem Raum entscheidet ein Mensch, ob er das, was in ihm aufsteigt, hinauslässt oder anhält.

Das ist nicht Theorie. Das machen Menschen täglich. Du machst es täglich. Jeder, der in Wut nicht zuschlägt, der in Versuchung nicht lügt, der in Schmerz nicht zurückschlägt, beweist, dass dieser Raum existiert.

Wer behauptet, er habe diesen Raum nicht — bei sich selbst, gegenüber Behörden, im Therapiegespräch — sagt nicht die Wahrheit über sich. Er sagt die Wahrheit über das, was er sich erlaubt zu sehen.

Die bewussten Entscheidungen

Eine toxische Beziehung enthält tausende kleine Entscheidungen. Nicht alles ist Impuls. Vieles ist Wahl.

- Lügen oder nicht.
- Demütigen oder nicht.
- Kontrollieren oder nicht.
- Eine fremde Person zur Drohung ins Spiel bringen oder nicht.
- Eine Geschichte über jemanden verbreiten oder nicht.
- Ein Kind in den Konflikt hineinziehen oder nicht.
- Verantwortung übernehmen oder abwehren.
- Hilfe suchen oder die Dynamik fortsetzen.
- Sich entschuldigen oder sich verteidigen.

Keine dieser Entscheidungen wird im Bruchteil einer Sekunde getroffen. Jede einzelne erfordert Überlegung — Wem sage ich das? Wann ist der richtige Moment? Wer ist im Raum? Was kann ich mir leisten?

Das ist Steuerung. Wer steuert, kann anders steuern.

Der Test

Es gibt einen einfachen Test, der die Frage klärt, wenn sie sich stellt.

Wenn jemand sein Verhalten ändert, sobald andere zusehen — wenn jemand vor Ärzten warm wird und zuhause kalt — wenn jemand vor Behörden besonnen wirkt und zuhause schreit — wenn jemand vor Freunden charmant ist und nach deren Weggehen wieder hart wird — dann ist dieses Verhalten nicht außer Kontrolle.

Es ist gesteuert.

Wer sein Verhalten steuern kann, wenn es sich lohnt, hätte es auch sonst steuern können.

Dieser Satz ist hart. Aber er ist nicht ungerecht. Er beschreibt nur, was sichtbar ist, wenn man hinsieht.

> ***Ein Mensch kann verletzt sein und trotzdem verantwortlich handeln müssen. Beides ist gleichzeitig wahr.***

Was das für dich bedeutet

Du musst niemanden hassen, um dich zu schützen.

Du musst auch niemanden verstehen, um dich zu schützen.

Du musst nur sehen: Verstehen ist nicht Freisprechen. Wer dir schadet, schadet dir — auch wenn er selbst einmal beschädigt wurde.

Deine Wut über das, was dir angetan wurde, ist nicht falsch. Sie ist nicht unreif. Sie ist nicht das, was du als Erwachsener überwinden müsstest, indem du verständnisvoller wirst.

Sie ist eine Information. Sie zeigt dir, was nicht in Ordnung war. Und sie gibt dir die Energie, zu gehen.

> ***Du darfst verstehen. Du darfst zürnen. Du darfst gehen. Das schließt sich nicht aus.***

Vielleicht besteht Erkenntnis nicht darin, über den Menschen hinauszuwachsen.

—

Kapitel 16

Die letzte Falle — Über die Versuchung der Erkenntnis

Wer ein Buch wie dieses bis hierher gelesen hat, hat etwas getan, das nicht selbstverständlich ist. Er hat hingeschaut, wo es weh tat. Er hat Muster bei sich selbst und in seinem Umfeld benannt. Er hat den Klang der eigenen Geschichte einen Moment lang nicht für die ganze Welt gehalten.

Das ist ein Anfang.

Es ist auch eine Gefahr.

Denn die Erkenntnis selbst kann zur nächsten Falle werden. Und sie ist eine besonders feine Falle, weil sie wie das Gegenteil aussieht.

Was wir gerade getan haben

Wir haben Wörter bekommen für Dinge, die vorher keine Wörter hatten. Gaslighting. Triangulation. Wiederholungszwang. Identitätserosion. Wir können plötzlich beim Frühstückstisch erkennen, was vorher nur ein dumpfes Gefühl war.

Wir können das nicht mehr verlernen.

Und genau hier beginnt etwas Stilles und Hartnäckiges in uns zu arbeiten.

Wir bemerken, dass uns das Sehen einen Vorsprung gibt. Wir hören Freunden zu, die in alten Beziehungen feststecken, und denken: *Das sieht sie nicht. Ich sehe es.* Wir lesen Zeitung und finden auf jeder Seite ein Muster, das andere übersehen. Wir sitzen im Bus und erkennen Familien an der Art, wie sie sprechen.

Das fühlt sich wie Klarheit an.Es ist aber auch etwas anderes.

Die Versuchung

Wer Muster erkennt, gehört für einen Moment zu denen, die *sehen*. Und das ist eine sehr alte Versuchung.

Wir kennen sie aus religiösen Geschichten. Aus politischen Bewegungen. Aus Selbsthilfegruppen. Aus Wissenschaftlerzirkeln. Aus Therapieräumen. Immer dort, wo Menschen etwas verstanden haben, das andere noch nicht verstanden haben, baut sich eine kleine Schwelle auf.

Wir, die sehen. Und die anderen.

Es muss niemand laut werden. Niemand muss arrogant sein. Es reicht das stille Gefühl: Ich bin jetzt einen Schritt weiter. Ich habe gelitten, und ich habe gelernt. Das macht mich nicht besser. Aber es macht mich wacher.

> ***Das „Aber" in dem Satz ist die Falle.***

Wer wacher ist, fühlt sich anders. Und wer sich anders fühlt, fängt an, sich abzugrenzen. Nicht aus Bosheit. Aus dem alten Wunsch, irgendwo dazuzugehören — diesmal eben zu denen, die wissen.

Und damit hat das Muster, das wir gerade erkannt haben, eine neue Form gefunden, um sich zu reproduzieren. Es schickt uns nicht mehr in alte Beziehungen. Es schickt uns in neue Hierarchien.

Was Leid nicht ist

Wir glauben oft, Leid mache weise.

Es kann das tun. Manchmal tut es das. Aber nicht von selbst.

Leid macht zunächst einmal nur eines: müde. Es macht reizbar. Es macht empfindlich für andere Mustererkennungen. Es schärft das, was schon da war.

Wer leidet und dann zu lesen beginnt, wird unter Umständen klüger. Wer leidet und schweigt, wird unter Umständen härter. Wer leidet und beginnt, andere zu therapieren, wird unter Umständen unausstehlich.

Die Weisheit, die wir manchen Menschen nach schweren Erfahrungen zusprechen, ist nicht das Ergebnis des Leids. Sie ist das Ergebnis dessen, was sie *aus dem Leid gemacht* haben — über Jahre, mit Hilfe, mit Rückschlägen, mit der Bereitschaft, sich selbst nicht zu schonen.

Das ist Arbeit. Es ist keine Auszeichnung dafür, dass man etwas durchgestanden hat.

Wer das verwechselt, neigt dazu, sein eigenes Leid als Eintrittskarte zu sehen — als Ausweis, der ihn von gewöhnlichen Menschen abhebt. Das ist verständlich, weil das Leid sonst völlig sinnlos schiene. Aber es ist auch eine Form, das alte Muster weiterzuleben. Nur mit umgekehrtem Vorzeichen.

Wahrheit als Identität

Das ist die nächste Stufe.

Irgendwann hört das, was wir erkannt haben, auf, eine *Beobachtung* zu sein. Es wird zu dem, *wer wir sind*. Wir sind jetzt Menschen, die das Muster durchschauen. Wir definieren uns über die Sehenden, die wir geworden sind.

Daraus erwachsen Bücher. Vorträge. Beratungen. Gespräche, in denen wir die anderen am Tisch sanft auf das hinweisen, was sie übersehen.

Manchmal hilft das. Oft auch nicht.

Was sicher passiert: Sobald Wahrheit zur Identität wird, fängt sie an, sich zu verteidigen. Wir hören nicht mehr zu wie vorher. Wir prüfen, ob das, was der andere sagt, mit dem übereinstimmt, was wir gesehen haben. Andere Sichtweisen werden zu Bedrohungen.

Und damit haben wir genau das gemacht, wovor das Buch warnt.

> ***Wir haben aus einer Erkenntnis ein System gebaut. Und ein System schützt sich.***

Eine Beobachtung aus einer anderen Welt

Wer komplexe Systeme untersucht — Gebäude, Verfahren, Organisationen — erkennt irgendwann etwas, das auch hier gilt. Konflikte entstehen selten aus einem einzigen Punkt. Sie entstehen aus Kopplungen, Rückwirkungen, Weitergaben, Spannungen, Anpassungen. Und sie stabilisieren sich oft, ohne dass irgendjemand das beabsichtigt.

Familien funktionieren so. Gesellschaften funktionieren so. Der einzelne Mensch funktioniert so.

Auch ein Buch über solche Strukturen funktioniert so. Es kann selbst zum System werden — zu einer geschlossenen Erzählung, die ihre eigenen Widersprüche nicht mehr zulässt.

Das wäre die ironischste Form der Wiederholung.

Wir versuchen, das hier zu vermeiden, indem wir es benennen. Mehr können wir nicht tun.

Was bleibt, wenn man das alles weiß

Wenn Erkenntnis nicht schützt, wenn Leid nicht weise macht, wenn die Wahrheit zur neuen Identität werden kann — was bleibt dann?

Etwas Kleines.

Das Wissen, dass auch wir nicht außerhalb stehen. Dass dieses Buch nicht aus einem geklärten Ort heraus geschrieben ist, sondern von jemandem, der mitten in den Mustern lebt, die er beschreibt. Dass jede Seite, die wir gelesen haben, auch für den gilt, der sie geschrieben hat.

Das Wissen, dass wir morgen wieder genau in der Versuchung stehen werden, andere zu belehren, statt selbst zu prüfen.

Das Wissen, dass wir nicht *frei* sind, nur *etwas wacher*. Das ist weniger, als wir uns wünschen. Es ist auch alles, was wir haben.

Schopenhauer hat geschrieben, der Wille sei blind. Er hat aber auch geschrieben, dass es Momente gebe, in denen der Mensch durch das hindurchblicke, was ihn antreibt. Diese Momente seien selten. Sie reichten nicht für ein ganzes Leben. Aber sie reichten manchmal für eine Entscheidung.

Vielleicht reicht das.

Bewusst genug

Wir werden nicht alles erkennen. Wir werden nicht alle Muster durchbrechen. Wir werden uns morgen wieder auf eine Augenbraue verlassen, die wir nicht sehen, und ein Versprechen hören, das nicht eingehalten wird. Wir werden Kinder anschreien, deren Wahrheit wir gerade noch verstanden hatten. Wir werden ungerecht sein zu Menschen, die uns am nächsten stehen.

Das ist nicht das Ende des Buches. Das ist sein eigentlicher Anfang.

> ***Denn das Ziel war nie vollständige Klarheit. Das wäre die letzte Falle.***

Das Ziel ist, einen Punkt zu erreichen, an dem wir oft genug bemerken, was wir tun, um es manchmal anders zu tun. Nicht immer. Nicht von heute auf morgen. Aber öfter, als wenn wir das Buch nicht gelesen hätten.

> *Vielleicht besteht Erkenntnis nicht darin, über den Menschen hinauszuwachsen. Sondern darin, trotz aller Prägung bewusst genug zu werden, um nicht alles weiterzugeben.*

Das ist alles, was wir versprechen können.

Es ist auch alles, was wir brauchen.

◆ ◆ ◆

© 2026 — Thorsten de Veen

DAS ERBE — Der Ursprung des Bösen

Nutzung zu Aufklärungs- und Beratungszwecken erlaubt. Teilen erwünscht.

Kein Ersatz für Therapie oder Rechtsberatung.